

LAMPIRAN

Lampiran 1. Cara Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Tujuan: Mengukur kelincahan bergerak seseorang

2. Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

a. Lapangan bola voli

b. Peluit

c. *Stopwatch*

d. Kertas dan alat tulis

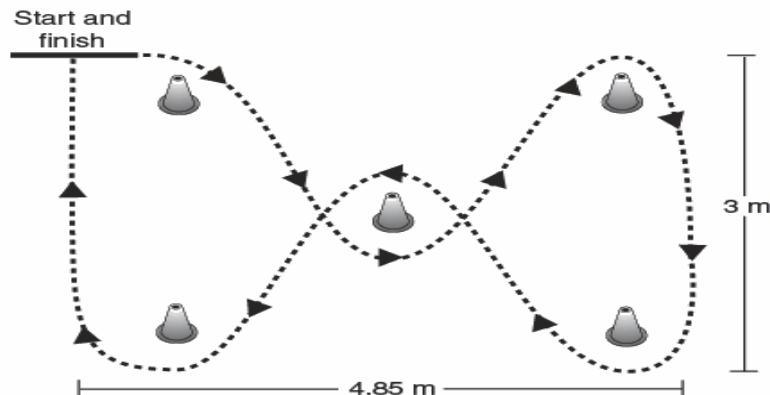
e. *Cones*

3. Pelaksanaan

Orang coba berdiri di belakang garis batas bila ada aba-aba “ya” orang coba berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas *finish*. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali kesempatan. Gagal bila menggesekan tonggak, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut.

4. Penilaian skor

Catat waktu tempuh yang terbaik dari 2 kali pelaksanaan dan catat sampai 1/10 detik (Widiastuti, 2011: 126). Dari dua pelaksanaan tersebut diambil yang terbaik.



Gambar 1. Zig Zag Run

Sumber : widiastuti (2011: 126)

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

Nomor : 239/H.34.16/PP/2012

Yang bertanda - tangan di bawah ini, dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan ini memberikan ijin penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : Renita Lestari
Nomor Mahasiswa : 08602241088
Program Studi : S - 1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

dalam rangka penyusunan Tugas akhir skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s/d April 2012
Tempat / Objek : Selabora FIK UNY / Putri Usia 10-12 Tahun
Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN SISWA BOLA VOLI SELABORA PUTRI USIA 10 -12 TAHUN".

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Yogyakarta, 13 Februari 2012
Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :

1. Ketua Klub Bola Voli Selabora FIK UNY
2. Kaprodi PKO FIK UNY
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Klub Selabora



**SELABORA BOLAVOLI UNY
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281

SURAT IJIN

No: 14/SELABORA BV/II/2012

Menanggapi surat Dekan FIK UNY No: 293/H.34. 16/PP/2012 tertanggal 13 Februari 2012 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini kami selaku pengurus SELABORA BOLAVOLI FIK UNY memberikan ijin penelitian bulan Februari s.d April 2012 bagi mahasiswa:

Nama : Renita Lestari

NIM : 08602241088

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNY

Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN SISWA BOLA VOLI SELABORA PUTRI USIA 10 -12 TAHUN".

Demikian surat ijin diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Slaman, 14 Februari 2012

Sekretaris,



Lampiran 4. Surat Keterangan dari Klub Selabora



**SELABORA BOLAVOLI UNY
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281

SURAT KETERANGAN
NO: 26/SELABORA BV/III/2012

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Riky Dwi Handaka, M. Or

Alamat : Kawedan RT 02 RW 16 Bangunkerto Turi Seman Yogyakarta

Selaku pengurus SELABORA BOLAVOLI FIK UNY, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Renita Lestari

NIM : 08602241088

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNY

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di SELABORA BOLAVOLI FIK UNY pada 21 Februari s.d 21 Maret 2012, dengan judul “PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN SISWA BOLA VOLI SELABORA PUTRI USIA 10 -12 TAHUN”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 26 Maret 2012

Sekretaris,



Riky Dwi Handaka, M. Or

Lampiran 5. Biodata Siswa Putri Usia 10-12 Tahun**BIODATA SISWA SELABORA USIA 10-12 TAHUN**

No	Nama	Tanggal Lahir
1	Viana Mei R	6 Mei 1999
2	Pingkan A P	11 Desember 2000
3	Eleonita F H	28 Februari 2000
4	Sangkala Thesda K	02 Juli 2001
5	Aisyah Bilacheriyo O	28 Oktober 2002
6	Tazania Putri	18 November 2000
7	Septiana	23 September 2000
8	Atika Lutfi W	14 November 1999
9	Diva Ilmuna U	26 Juli 2002
10	Devita Savira	02 Juli 1999
11	Riska Novita	24 Mei 1999
12	Nosa Nika F	21 Februari 2002
13	Wahyuri M S D	06 Mei 2002
14	Laila Asyah S	13 Januari 2001

Lampiran 6. Persensi sampel

NO	NAMA	1 22/2	2 25/1	3 26/1	4 28/1	5 29/1	6 3/1	7 4/1	8 6/1	9 7/1	10 10/1	11 11/1	12 13/2	13 14/2	14 17/2	15 18/2	16 20/2
1	Viana Mei R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Pingkan A P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Eleonita F H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Sangkala Thesda K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Aisyah Bilacheriyo O	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Tazania Putri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Septiana	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Atika Lutfi W	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Diva Ilmuna U	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
10	Fiana Meirani	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	
11	Riska Novita	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	Nosa Nika F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	
13	Wahyuri M S D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	
14	Laila Asyah S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lampiran 7. Surat Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN

Dengan Hormat,

Setelah mencermati dan menganalisis sesi latihan dalam skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Keterampilan dengan Menggunakan Bola Terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli Selabora Putri Usia 10-12 Tahun".

Nama : Renita Lestari
NIM : 08602241088
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Maka dengan ini saya :

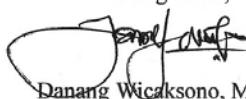
Nama : Danang Wicaksono, M. Or
NIP : 19820826 200812 1 001
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Selaku dosen mata kuliah Bola Voli di FIK UNY menyatakan bahwa sesi latihan tersebut diatas dapat digunakan untuk *treatmen*, untuk mengetahui hasil penelitian setelah pretest.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

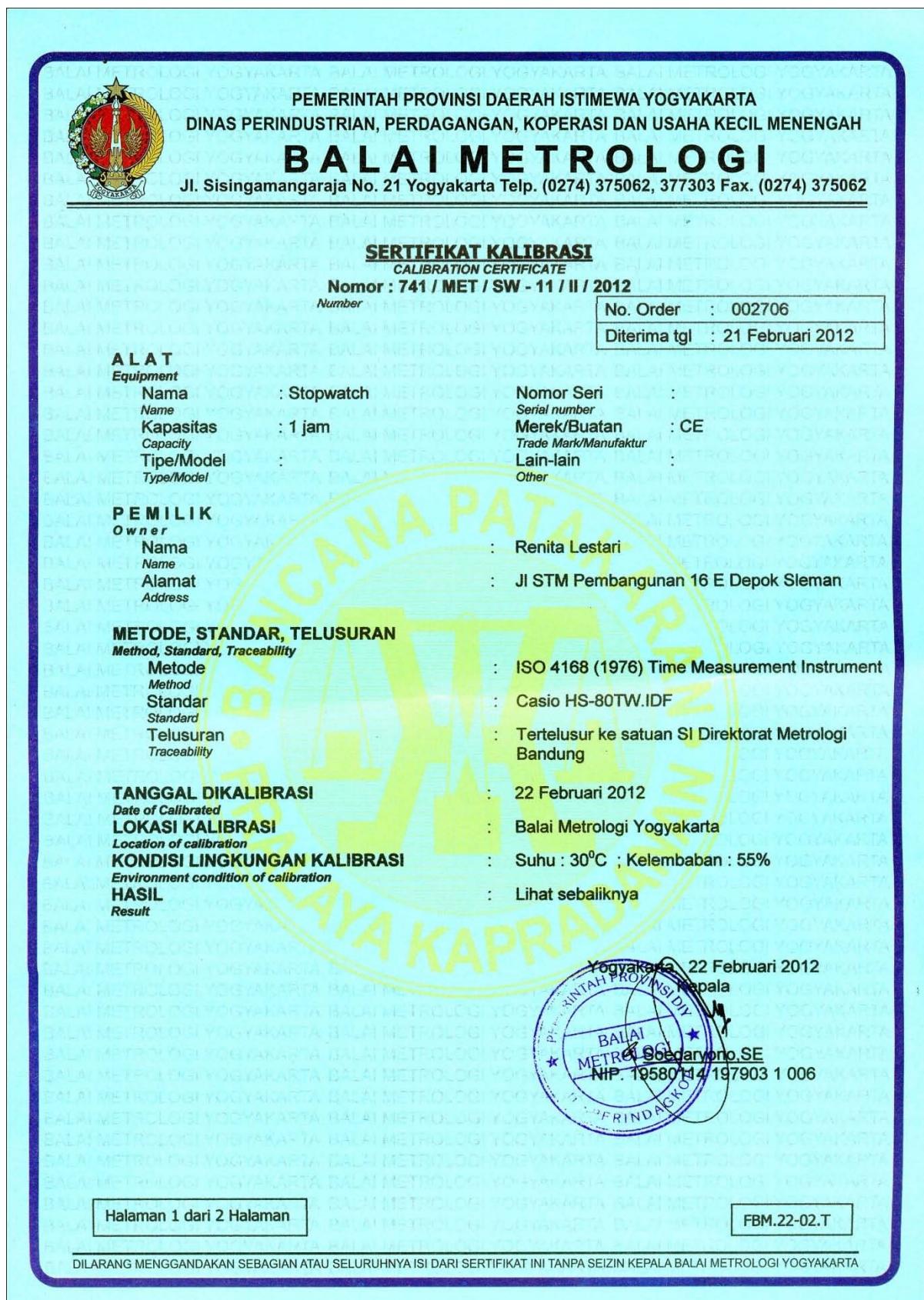
Yogyakarta, 21 Februari 2012

Mengetahui,

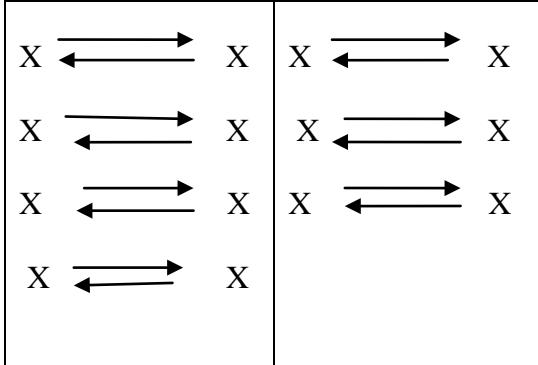

Danang Wicaksono, M. Or

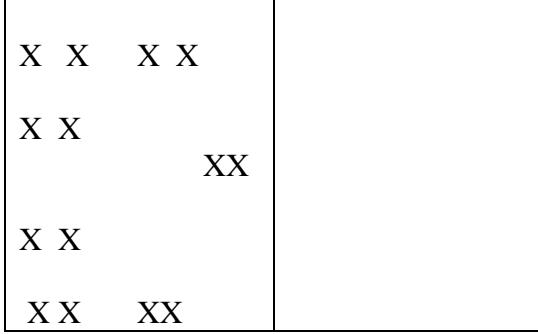
NIP. 19820826 200812 1 001

Lampiran 8. Surat Kalibrasi Stopwatch



Lampiran 9. Sesi Latihan

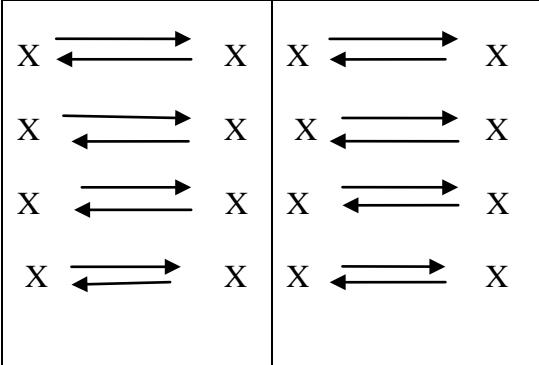
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 1
Hari/tanggal	: Rabu, 22 Februari 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 14.30-16.30
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi. 	10'	P XXXXX XXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis 	25' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit, 16 grk	P X X X X X X X X X X
3.	INTI : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan kelincahan 	70' \ 40' 3 set 10 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	
			a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha. b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan. c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping.

		<p>30'</p> <p>3set 14 rep Rec 15 detik</p> <p>Intensitas sedang</p>	 <p style="text-align: center;">P</p>	<p>d. Menggelindingkan bola kedepan dengan posisi menunduk.</p> <p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasanganya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Atlet berdiri disamping pelatih, kemudian berlari menangkap bola yang dilemparkan oleh pelatih secepat mungkin.</p>

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

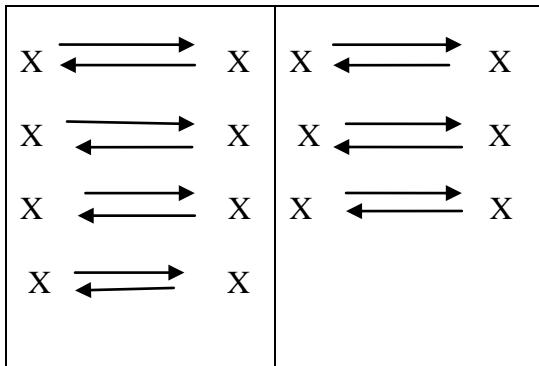
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 2
Hari/tanggal	: Sabtu, 25 Februari 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 15.30-17.30
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 4. Dibariskan. 5. Berdo'a. 6. Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 3. Kucing-kucingan 4. Stretching : - Dinamis	25' ½ lap. 8x2 hit, 16 grk	X X X X X XXX X X X X X X
3.	INTI : 1. Latihan kelincahan	70' 40' 3 set 10 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	
			a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha. b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan. c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping. d. Menggelindangkan bola kedepan

		30' 3set 14 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	<table border="1"> <tr> <td>X X</td><td>X X</td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td>XX</td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td>XX</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			X X	XX		<p>dengan posisi menunduk.</p> <p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasanganya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Atlet berdiri disamping pelatih, kemudian berlari menangkap bola yang dilemparkan oleh pelatih secepat mungkin.</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
X X	XX															
4.	PENUTUP :	15'	<p style="text-align: center;">P</p> <p>XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

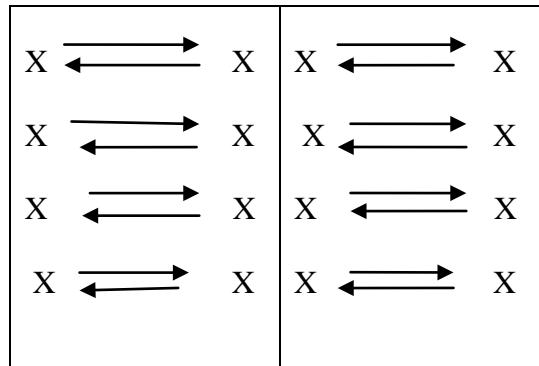
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 3
Hari/tanggal	: Minggu, 26 Februari 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 07.00-09.00
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 5. Dibariskan. 4. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	10'	<p style="text-align: center;">P XXXXXXX XXXXXXX</p>
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : - Dinamis	25' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit, 16 grk	<p style="text-align: center;">X X X X X XXX X X X X X X</p>
3.	INTI : 1. Latihan kelincahan	70' 40' 3 set 10 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	
			<p>a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha.</p> <p>b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan.</p> <p>c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping.</p> <p>d. Menggelindangkan bola kedepan</p>

	<p>2. Latihan power</p> <p>a. Lompat tali (power tungkai)</p> <p>b. Sit up menggunakan bola</p> <p>c. Menangkap bola dari pelatih</p> <p>3. Game 3 lawan 3</p>	<p>30' 3set 14 rep Rec 15 detik Intensitas Sedang</p> <p>Game 25 2 set</p>	<table border="1"> <tr> <td>X X</td> <td>X X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> <td>XX</td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>XX</td> <td>XX</td> <td></td> </tr> </table> <p>P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			XX	XX		<p>dengan posisi menunduk.</p> <p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasanganya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Atlet berdiri disamping pelatih, kemudian berlari menangkap bola yang dilemparkan oleh pelatih secepat mungkin.</p> <p>Untuk mengetahui kelincahan atlet dalam permainan</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
XX	XX															
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	15'	<p>P</p> <p>XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Suasana senang dan pemberian motivasi.</p>												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

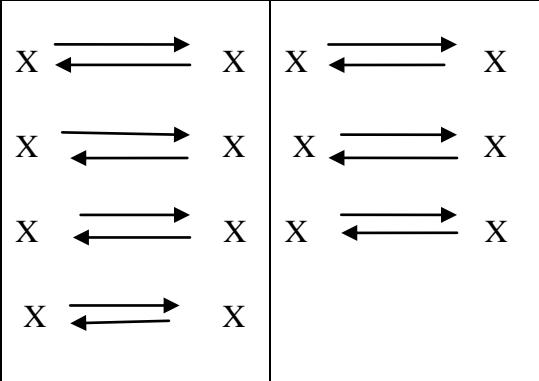
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1 (4X perminggu).
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 4
Hari/tanggal	: Selasa, 31 Februari 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 15.30-17.30
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x permingu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi. 	10'	P XXXXXXX XXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis 	25' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X X
3.	INTI : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan kelincahan 	70' <hr/> 40' 3 set 10 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	
			a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha. b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan. c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping.

		<p>30' 3set 14 rep Rec 15 detik Intensitas sedang</p>	<table border="1"> <tr> <td>X X</td><td>X X</td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td>XX</td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>XX</td><td>XX</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			XX	XX		<p>d. Menggelindingkan bola kedepan dengan posisi menunduk.</p> <p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasangnya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Atlet berdiri disamping pelatih, kemudian berlari menangkap bola yang dilemparkan oleh pelatih secepat mungkin.</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
XX	XX															
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	15'	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

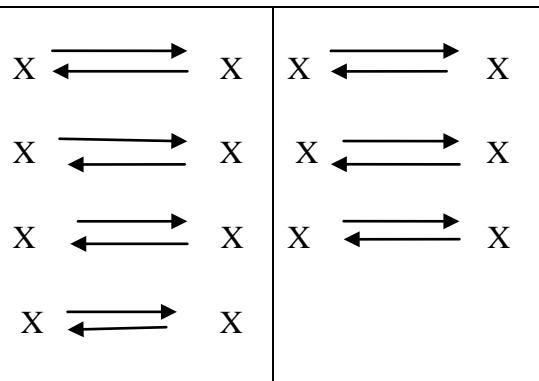
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 5
Hari/tanggal	: Rabu, 1 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 14.30-16.30
Tingkat	: Usia 10-12	Intensitas	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	25' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X X
3.	INTI : 1. Latihan kelincahan	70' 40 3 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	
			<p>a. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan.</p> <p>b. Atlet berdiri saling membelakangi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus.</p> <p>c. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola membungkuk dan melempar melalui tengah-tengah paha</p>

		<p>30'</p> <p>3 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas sedang</p>	<table border="1"> <tr> <td>X X</td><td>X X</td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td>XX</td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>XX</td><td>XX</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			XX	XX		<p>d. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>e. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan setinggi mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>f. Altet berdiri disamping pelatih/pasangan kemudian atlet berlari menghentikan bola yang digelindingkan dengan secepat mungkin</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
XX	XX															
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2.Evaluasi. 3.Berdo'a. 	15'	<p style="text-align: center;">P</p> <p>XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 6
Hari/tanggal	: Sabtu, 4 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 15.30-17.30
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	25' ½ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X XX X
3.	INTI : 1.Latihan keleincahan	70' 40' 3 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	
			a. atlet menggelindangkan bola ke samping b. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan. c. Atlet berdiri saling membelakangi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus. d. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola

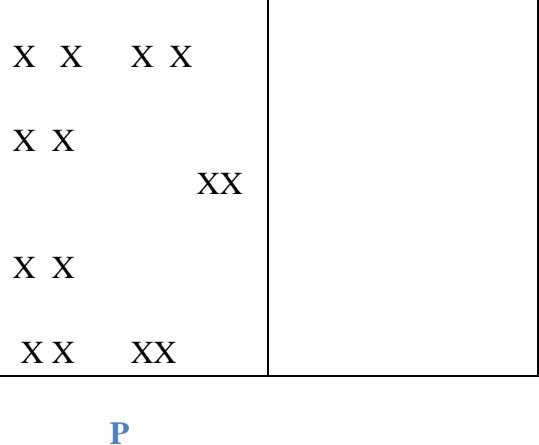
		30' 3 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr> <td>X</td><td>X</td><td></td><td>XX</td></tr> <tr> <td>X</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>X</td><td>X</td><td>XX</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center; color: blue; margin-top: 10px;">P</p>	X	X	X	X	X	X		XX	X	X			X	X	XX		<p>membungkuk dan melempar melalui tengah-tengah paha</p> <p>e. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>f. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan setinggi mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>g. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan.</p>
X	X	X	X																	
X	X		XX																	
X	X																			
X	X	XX																		
4.	PENUTUP : 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	15'	P	XXXXXX XXXXXX																

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

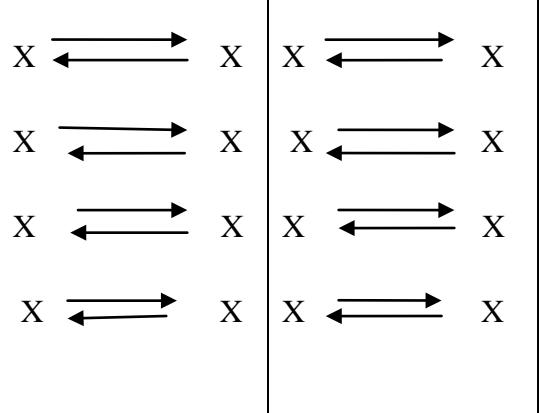
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -								
Waktu	: 120'	Mikro	: 1								
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 7								
Hari/tanggal	: Minggu, 5 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.								
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 07.00-09.00								
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu								
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI								
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX								
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	25' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X								
3.	INTI : 1.Latihan kelincahan	70' 40' 3 set 12 rep Re 15 detik Intensitas sedang	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">X X</td> <td style="width: 50%;">X X</td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td>X X</td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td>X X</td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> </tr> </table>	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	
X X	X X										
X X	X X										
X X	X X										
X X											
			<p>a. atlet menggelindangkan bola ke samping</p> <p>b. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan.</p> <p>c. Atlet berdiri saling membelakangi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus.</p> <p>a. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola membungkuk dan melempar</p>								

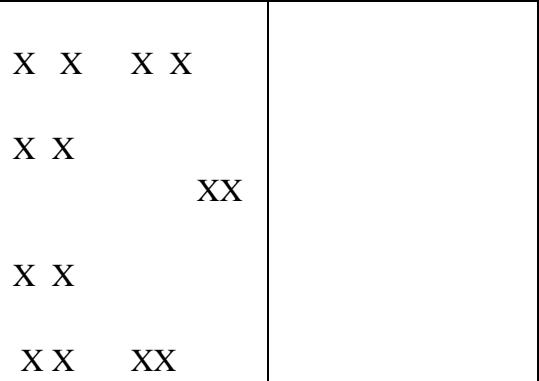
				melalui tengah-tengah paha
		<p>30'</p> <p>3 set</p> <p>15 rep</p> <p>Rec 15 detik</p> <p>Intensitas sedang</p>	 <p style="text-align: center;">P</p>	<p>b. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>c. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan setinggi mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>d. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan.</p>
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	15'	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

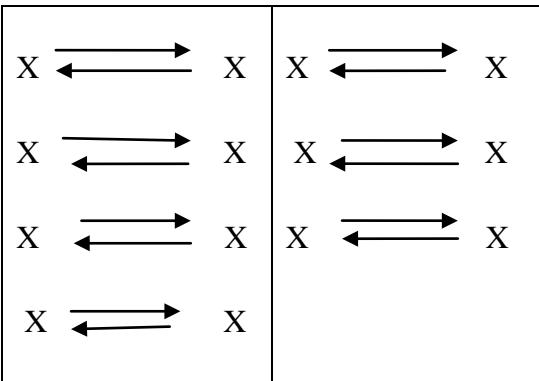
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 8
Hari/tanggal	: Selasa, 7 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 15.30-17.15
Tingkat	: Usia 10-12	Intensitas	: 4 x permiringgi
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	<p style="text-align: center;">P XXXXXXX XXXXXXX</p>
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	25' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	<p style="text-align: center;">X X X X X XXX X X X X XX X</p>
3.	INTI : 1.Latihan kelincahan	70' 40' 3 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas sedang	

				b. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap c. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan setinggi mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya d. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan. Untuk mengetahui kemampuan atlet dalam bergerak
	2. Game	30' 3 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas rendah	Game 25 2 set	 P
4.	PENUTUP : 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	15'		 P XXXXXX XXXXXX

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

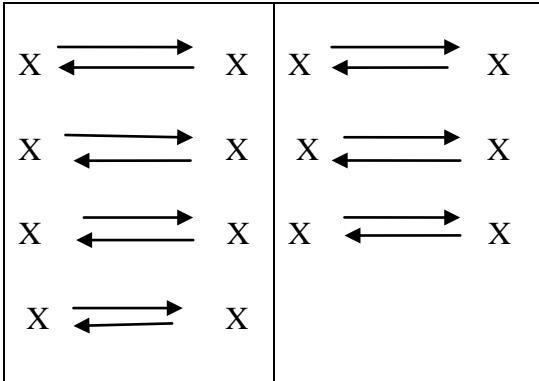
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 1	
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 9	
Hari/tanggal	: Rabu, 8 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.	
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 14.30-16.30	
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi. 	10'	P XXXXXXX XXXXXXX	Singkat & jelas.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis 	20' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit, 16 grk	X X X X X XXX X X X X X X	Atlet bermain kucing-kucingan menggunakan satu bola dan setengah lapangan bola voli. Hitungan berotasi bergantian ke kiri.
3.	INTI : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan kelincahan 	80' <hr/> 45' 4 set 10 rep Rec 10 detik Intensitas tinggi		a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha. b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan. c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping. d. Menggelindangkan bola kedepan

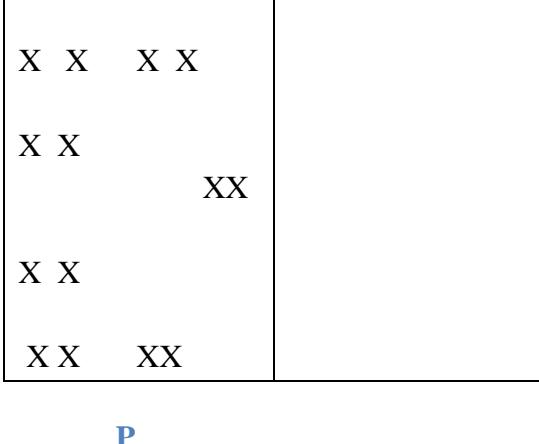
				dengan posisi menunduk.												
		<p>35'</p> <p>4 set</p> <p>14 rep</p> <p>Rec 15 detik</p> <p>Intensitas tinggi</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>X X</td> <td>X X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> <td>XX</td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td>XX</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			X X	XX		<p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasanganya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Posisi badan berdiri kemudian menjepitkan bola dikaki, setelah itu atlet melambungkan bola dengan loncatan dan bola ditangkap.</p> <p>Untuk mengetahui kelincahan atlet dalam permainan</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
X X	XX															
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	10'	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 10
Hari/tanggal	: Sabtu, 11 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 15.30-17.30
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi. 	10'	P XXXXXXX XXXXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis 	20' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X X
3.	INTI : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan kelincahan 	80' <hr/> 45' 4 set 10 rep Rec 10 detik Intensitas tinggi	
			a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha. b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan. c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping.

		<p>35'</p> <p>4 set 14 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi</p> <p>3. Game 3 lawan 3</p>	<p>Game 25 2 set</p>	 <p>P</p>
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	10'		<p>P</p> <p>XXXXXX XXXXXX</p>

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

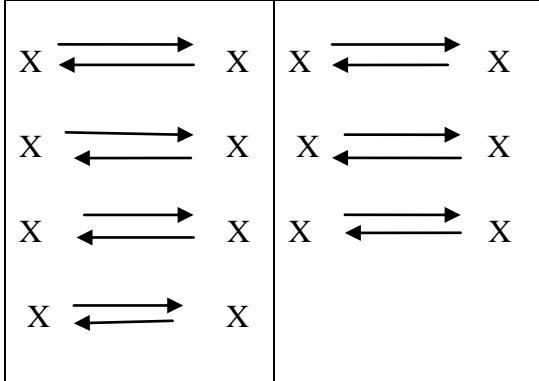
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 11
Hari/tanggal	: Minggu, 12 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 07.00-09.00
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	:4 x perminggu.
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 2. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	10'	<p style="text-align: center;">P XXXXXX XXXXXX</p>
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : - Dinamis	20' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	<p style="text-align: center;">X X X X X XXX X X X X X X</p>
3.	INTI : 1. Latihan kelincahan	80' 45' 4 set 10 rep Rec 10 detik Intensitas tinggi	<p style="text-align: center;">X \longleftrightarrow X X \longleftrightarrow X X \longleftrightarrow X X \longleftrightarrow X X \longleftrightarrow X X \longleftrightarrow X X \longleftrightarrow X</p>
			<p>a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha.</p> <p>b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan.</p> <p>c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping.</p> <p>d. Menggelindangkan bola kedepan</p>

		<p>35'</p> <p>4 set 14 rep</p> <p>Rec 15 detik</p> <p>Intensitas tinggi</p>	<table border="1"> <tr> <td>X X</td><td>X X</td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td>XX</td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td>XX</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			X X	XX		<p>dengan posisi menunduk.</p> <p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasanganya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Posisi badan berdiri kemudian menjepitkan bola dikaki, setelah itu atlet melakukan loncatan dengan menangkap bola dari kaki.</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
X X	XX															
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	10'	<p>P</p> <p>XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet

→: Arah rotasi.

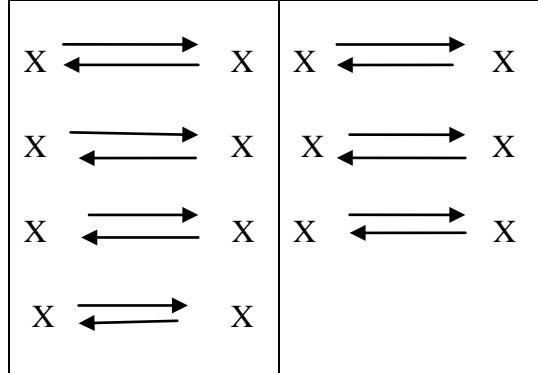
Cabang OR : BOLAVOLI Waktu : 120' Sasaran Latihan : kelincahan Hari/tanggal : Selasa, 14 Maret 2012 Jumlah atlet : 14 orang Tingkat : Usia 10-12		Periodisasi : - Mikro : 1 Sesi : 12 Peralatan : Lapangan , bola, peluit, satopwatch. Pukul : 15.30-17.30 Frekuensi : 4 x perminggu		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXX XXXXXX	Singkat & jelas.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Kucing-kucingan 2. Stretching : - Dinamis	20' ½ lap. 8x2 hit, 16 grk	X X X X X XXX X X X X X X	Atlet bermain kucing-kucingan menggunakan satu bola dan setengah lapangan bola voli. Hitungan berotasi bergantian ke kiri.
3.	INTI : 1. Latihan kelentukan	80' 45' 4 set 10 rep Rec 10 detik Intensitas tinggi		a. Atlet memberikan bola ke pasangannya melalui posisi tangan yang diatas (seperti posisi kayang) kemudian memberikan bola ke pasangannya lagi, melalui tengah-tengah paha. b. Atlet memberikan bola ke pasangannya sejajar dengan perut sambil gerakan memutar badan. c. Atlet berdiri kemudian memberikan bola dengan posisi tangan diatas dan memberikan bola kepasangannya dengan menarik tangan kesamping. d. Menggelindangkan bola kedepan

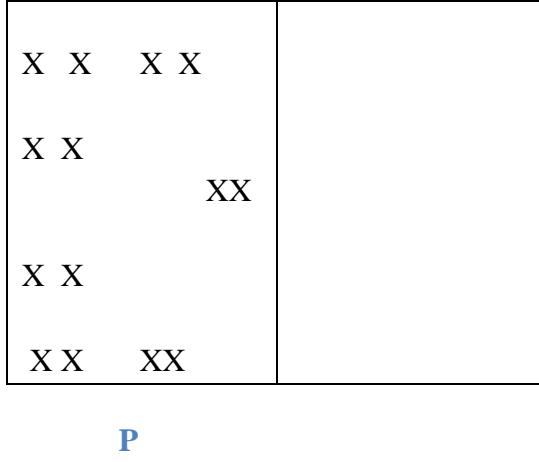
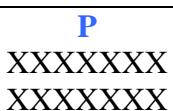
				dengan posisi menunduk.
	<p>3. Game 3 lawan 3</p> <p>35' 4 set 14 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi</p> <p>Game 25 2 set</p>	<p>X X X X X X XX X X X X XX</p> <p>P</p>		<p>e. 2 atlet memegang tali kemudian memutarkan tali tersebut dan atlet yang tidak memegang tali melompati tali yang diputarkan secara bergantian.</p> <p>f. Atlet dalam posisi tidur kemudian menangkap bola yang diberikan oleh pasanganya, setelah itu atlet melempar bola dengan tangan lurus dan badan dinaikkan</p> <p>g. Posisi badan berdiri kemudian menjepitkan bola dikaki, setelah itu atlet melakukan loncatan dengan menangkap bola dari kaki.</p> <p>Untuk mengetahui kelincahan atlet dalam permainan</p>
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	10'	<p>P XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

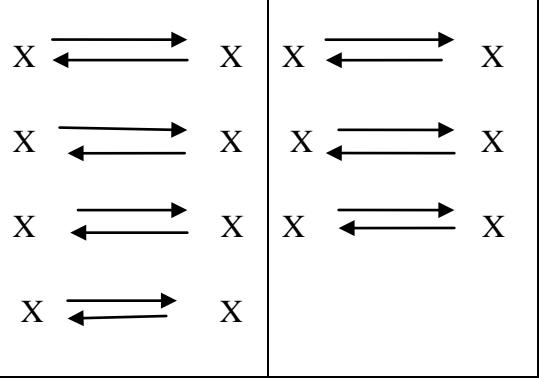
Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 13
Hari/tanggal	: Rabu, 15 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 14.30-16.30
Tingkat	: Usia 10-12	Frekuensi	: 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	20' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X X
3.	INTI : 1.Latihan Kelincahan	80' 45' 4 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi	
			a. atlet menggelindingkan bola ke samping b. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan. c. Atlet berdiri saling membelakangi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus. d. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola membungkuk dan melempar

		35' 4 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi		<p>melalui tengah-tengah paha</p> <p>b. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola di kaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>c. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan sedang mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>d. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan.</p>
4.	PENUTUP : 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2.Evaluasi. 3.Berdo'a.	10'		Suasana senang dan pemberian motivasi.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

<p>Cabang OR : BOLAVOLI Waktu : 120' Sasaran Latihan : Kelincahan Hari/tanggal : Sabtu, 18 Maret 2012 Jumlah atlet : 14 orang Tingkat : Usia 10-12</p>		<p>Periodisasi : - Mikro : 1 Sesi : 14 Peralatan : Lapangan , bola, peluit, satopwatch. Pukul : 15.30-17.30 Frwkuensi : 4 x perminggu</p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	<p>P XXXXXXX XXXXXXX</p>	Singkat & jelas.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	20' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	<p>X X X X X XXX X X X X X X</p>	Hitungan berotasi bergantian ke kiri.
3.	INTI : 1.Latihan Kelincahan	80' 45' 4 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi		<p>a. atlet menggelindingkan bola ke samping</p> <p>b. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan.</p> <p>c. Atlet berdiri saling membelakangi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus.</p> <p>d. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola membungkuk dan melempar</p>

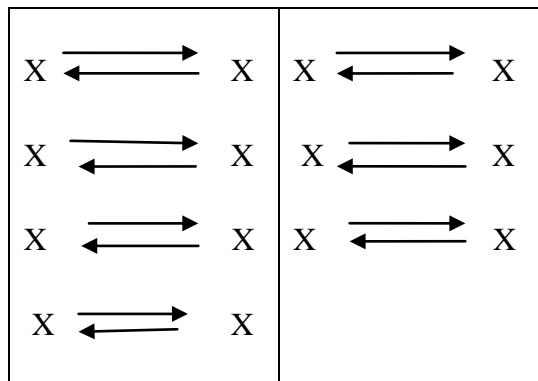
		35' 4 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>X X</td> <td>X X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> <td>XX</td> </tr> <tr> <td>X X</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>XX</td> <td>XX</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">P</p>	X X	X X		X X		XX	X X			XX	XX		<p>melalui tengah-tengah paha</p> <p>e. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>f. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan seSedang mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>g. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan.</p>
X X	X X															
X X		XX														
X X																
XX	XX															
4.	PENUTUP :	10'	P XXXXXX XXXXXX	Suasana senang dan pemberian motivasi.												

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

Cabang OR Waktu	: BOLAVOLI : 120'	Periodisasi Mikro	: - : 1
--------------------	----------------------	----------------------	------------

Sasaran Latihan Hari/tanggal Jumlah atlet Tingkat	: Kelincahan : Minggu, 19 Maret 2012 : 14 orang : Usia 10-12	Sesi Peralatan Pukul Frekuensi	: 15 : Lapangan , bola, peluit, satopwatch. : 07.00-09.00 : 4 x perminggu
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	20' $\frac{1}{2}$ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X X
3.	INTI : 1.Latihan Kelincahan	80' 45' 4 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi	 <p>a. atlet menggelindingkan bola ke samping b. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan. c. Atlet berdiri saling membelakangi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus. d. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola membungkuk dan melempar melalui tengah-tengah paha</p>

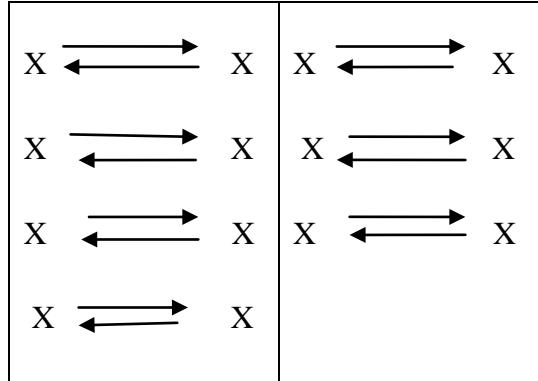
		<p>35' 4 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi</p>	<table border="1"> <tr> <td>X X X X</td><td></td></tr> <tr> <td>X X</td><td>XX</td></tr> <tr> <td>X X</td><td></td></tr> <tr> <td>XX XX</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">P</p>	X X X X		X X	XX	X X		XX XX		<p>b. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>c. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikan badan sedang mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>d. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan.</p>
X X X X												
X X	XX											
X X												
XX XX												
4.	PENUTUP :	10'	<p style="text-align: center;">P</p> <p>XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.								

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	: 16
Hari/tanggal	: Selasa, 20 Maret 2012	Peralatan	: Lapangan , bola, peluit, satopwatch.
Jumlah atlet	: 14 orang	Pukul	: 15.30-17.30

Tingkat : Usia 10-12		Frekuensi : 4 x perminggu		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1.Dibariskan. 2.Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10'	P XXXXXXX XXXXXXX	Singkat & jelas.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. bola tangan 2.Stretching : - Dinamis	20' ½ lap. 8x2 hit,16 grk	X X X X X XXX X X X X X X	Hitungan berotasi bergantian ke kiri.
3.	INTI : 1.Latihan Kelincahan	80' 45' 4 set 12 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi		<p>a. atlet menggelindangkan bola ke samping</p> <p>b. Atlet berdiri kemudian melempar bola dengan posisi tangan diatas dengan melakukan gerakan tarikan kesamping dan melemparkan bola sekuat mungkin ke pasangan.</p> <p>c. Atlet berdiri saling membelaingi kemudian atlet melempar bola ke pasanganya dengan sekuat mungkin melalui atas dengan tangan lurus.</p> <p>d. Atlet saling berhadapan kemudian atlet yang membawa bola membungkuk dan melempar melalui tengah-tengah paha</p>

		<p>35' 4 set 15 rep Rec 15 detik Intensitas tinggi</p> <p>3.Game</p>	<p>X X X X X X XX X X XX XX</p> <p>P</p>	<p>e. Posisi tubuh berdiri tegak, kemudian melompat setinggi mungkin dengan menjepit bola dikaki kemudian bola dilambungkan dan ditangkap</p> <p>f. Badan telungkup dengan memegang bola, kemudian menaikkan badan sedang mungkin dengan memberikan bola ke pasanganya</p> <p>g. Tubuh berbaring dengan kaki menjepit bola kemudian kaki dinaikan.</p> <p>Untuk mengetahui kemampuan atlet dalam bergerak</p>
4.	<p>PENUTUP :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan). 2. Evaluasi. 3. Berdo'a. 	10'	<p>P XXXXXX XXXXXX</p>	Suasana senang dan pemberian motivasi.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X: Atlet.

→: Arah rotasi.

Lampiran 10. Deskripsi Data penelitian

**DATA PRETEST KELINCAHAN SISWA BOLA VOLI PUTRI
USIA 10-12 TAHUN KLUB SELABORA**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	Viana Mei R	9.33	9.24	9.24
2	Pingkan A P	8.74	8.86	8.74
3	Eleonita F H	8.34	7.91	7.91
4	Sangkala Thesda K	7.59	8.06	7.59
5	Aisyah Bilacheriyo O	8.46	8.86	8.46
6	Tazania Putri	8.14	8.07	8.07
7	Septiana	8.09	7.15	7.15
8	Atika Lutfi W	8.19	8.26	8.19
9	Diva Ilmuna U	9.06	8.73	8.73
10	Fiana Meirani	7.77	8.00	7.77
11	Riska Novita	8.20	8.49	8.20
12	Nosa Nika F	8.76	8.60	8.60
13	Wahyuri M S D	8.19	8.39	8.19
14	Laila Asyah S	9.63	9.09	9.09
JUMLAH				115.93
MEAN				8.281

**DATA POSTTEST KELINCAHAN SISWA BOLA VOLI PUTRI
USIA 10-12 TAHUN KLUB SELABORA**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	Viana Mei R	9.11	8.01	8.01
2	Pingkan A P	6.42	7.04	6.42
3	Eleonita F H	5.53	6.21	5.53
4	Sangkala Thesda K	6.39	5.91	5.91
5	Aisyah Bilacheriyo O	8.46	6.76	6.76
6	Tazania Putri	5.74	5.88	5.74
7	Septiana	7.17	6.22	6.22
8	Atika Lutfi W	5.65	6.03	5.65
9	Diva Ilmuna U	7.23	6.46	6.46
10	Fiana Meirani	6.12	5.32	5.32
11	Riska Novita	8.10	7.85	7.85
12	Nosa Nika F	6.16	5.64	5.64
13	Wahyuri M S D	7.51	8.19	7.51
14	Laila Asyah S	7.19	6.83	6.83
JUMLAH				89.85
MEAN				6.418

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		8.2807	6.4179
Median		8.1950	6.3200
Mode		8.19	5.32 ^a
Std. Deviation		.57801	.87759
Range		2.09	2.69
Minimum		7.15	5.32
Maximum		9.24	8.01
Sum		115.93	89.85

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.15	1	7.1	7.1	7.1
7.59	1	7.1	7.1	14.3
7.77	1	7.1	7.1	21.4
7.91	1	7.1	7.1	28.6
8.07	1	7.1	7.1	35.7
8.19	2	14.3	14.3	50.0
8.2	1	7.1	7.1	57.1
8.46	1	7.1	7.1	64.3
8.6	1	7.1	7.1	71.4
8.73	1	7.1	7.1	78.6
8.74	1	7.1	7.1	85.7
9.09	1	7.1	7.1	92.9
9.24	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.32	1	7.1	7.1
	5.53	1	7.1	14.3
	5.64	1	7.1	21.4
	5.65	1	7.1	28.6
	5.74	1	7.1	35.7
	5.91	1	7.1	42.9
	6.22	1	7.1	50.0
	6.42	1	7.1	57.1
	6.46	1	7.1	64.3
	6.76	1	7.1	71.4
	6.83	1	7.1	78.6
	7.51	1	7.1	85.7
	7.85	1	7.1	92.9
	8.01	1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Mean	Standar Deviasi	Corrected Item-Total Correlation
Tes_1	8.4636	.57873	.756
Tes_2	8.4079	.55247	.756

Lampiran 12. Uji Realibilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	14	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	14	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	2

Item-Total Statistics

	Mean	Standar Deviasi	Corrected Item-Total Correlation
Tes_1	8.4636	.57873	.756
Tes_2	8.4079	.55247.	.756

Lampiran 13. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	14	100.0%	0	.0%	14	100.0%
Posttest	14	100.0%	0	.0%	14	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.127	14	.200*	.984	14	.991
Posttest	.147	14	.200*	.915	14	.184

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 14. Uji t test

Uji t Pretest dan Posttest

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	8.2807	14	.57801	.15448
Posttest	6.4179	14	.87759	.23455

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Mean	Lower	Upper						
Pair 1 Pretest - Posttest	1.86286	.78660	.21023	1.40869	2.31703	8.861	13	.000				

Kenaikan Persentase = Mean Different/Pretest x 100%

$$= 1.86286/8.2807 \times 100\%$$

$$= 22.496\%$$

Lampiran 15. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65
31	2.04	2.74	3.63
32	2.04	2.74	3.62
33	2.03	2.73	3.61
34	2.03	2.73	3.60
35	2.03	2.72	3.59
36	2.03	2.72	3.58
37	2.03	2.72	3.57
38	2.02	2.71	3.57

Lampiran 16. Tabel r pada $\alpha 5\%$

TABEL III
NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Tarat Signifikan		N	Tarat Signifikan		N	Tarat Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 17. Tabel Sebaran Nilai t 5%

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua fihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian di Klub Selabora

- Gambar Sampel Penelitian



➤ Gambar Pretest



➤ Gambar Latihan Kelentukan







➤ Gambar Latihan Power







➤ Gambar Game 3 lawan 3



➤ Gambar Pengarahan Sebelum Tes



➤ Gambar Posttest

